

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 張敏
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 劉鴻翠
 發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037) 690846
 網址 / <http://www.mlmra.org.tw>
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

認識「老人失智症」

為恭醫院老人心智科主任黃照醫師



何謂「失智症(痴呆症)」
 「失智症(痴呆症)」，是指在清醒的意識狀態下，喪失智慧能力的表現，尤其是高級皮質功能的喪失，這些功能包括記憶力、判斷力、抽象思考力、推理能力及空間關係等，它是一種後天性，持續且廣泛的心智障礙，影響病人之日常生活甚鉅。
 痴呆的現象在老人特別多，也是使老人產生慢性病變的最嚴重原因之一。根據台大、榮總等醫院的調查統計，臺灣地區六十五歲以上的老人，其失智症的盛行率約1.9%-4.3%，而年紀愈大則盛行率愈高。

失智症的原因
 失智症，是指一症候群，而不是專指某一特殊疾病。引起痴呆的原因有許多種，其中以阿茲罕瑪氏病 (Alzheimer's disease) 及血管性痴呆佔最大部份，其病因分成以下幾項：

一、退化性失智症
 阿茲罕瑪氏病這是最常見的腦部退化萎縮病變，就是一般最常見的老人痴呆症，其發生率約佔失智症的三分之一至二分之一，以女性較多，年紀愈大，發生率愈高。病程是在數年內漸漸發病，愈來愈嚴重。

二、血管性失智症
 因為一次或多次的中風後，病人智力及行為退化，這種失智症病人，有的會伴隨因中風造成的行動上的不方便，語言或吞嚥上的障礙。多半是高血壓、糖尿病的患者。在臺灣約佔失智症的三分之一，比率較歐美為高。

三、其他原因造成的失智症
 1. 腦部發炎：神經性梅毒，隱球菌腦膜炎。
 2. 腦內腫瘍：亦包含硬腦膜下血腫，屬可治療性痴呆。
 3. 水腦：正常壓水腦，阻塞性水腦。
 4. 頭部外傷後遺症。
 5. 中毒：藥物、金屬、酒精等中毒。
 6. 代謝性原因：肝腎功能衰竭，內分泌失調，電解質不平衡。
 7. 營養失調：維生素B1、B12、葉酸等缺乏。
 8. 其他：憂鬱、失明、失聰。

失智症的症狀
 失智症，簡單地說是廣泛高級大腦功能喪失，包括記憶力、認知功能、語言、空間感、情緒等。其臨床症狀可分成以下三點：

一、認知能力減退
 記憶力變差、健忘、判斷力及

計算能力不好，且對時間及地點的方向感混亂。剛開始的健忘跟正常老化的記憶變差是不同的。正常老人的記憶力雖然會差一點，但其他智力包括判斷力、計算能力、方向感、處理事情的能力都不會有問題。而失智症老人的健忘，很少能自己回想或經由他人提醒後回憶起來，有時會否認自己的健忘，其程度較正常老化的健忘還嚴重。惡化速度快，可能在2-3年內就嚴重到影響日常生活。失智症的健忘有時讓家人感到困惑。對於幾十年前的陳年往事可能還記得，但早上吃過什麼卻不記得。這就是典型的短期記憶功能喪失，但長時記憶退化速度較慢。漸漸嚴重下去，會連兒孫、媳婦的名字都搞錯，出門不認得路回來。

二、精神症狀
 嚴重一點的失智症老人，可能會出現疑心、幻想、不安、被害妄想或被竊妄想等情形。例如東西或錢包忘記藏在何處找不到了，懷疑兒子偷錢；或者疑心老伴不忠，有外遇；懷疑媳婦要害她，到處跟鄰居訴苦，脾氣變壞。家人往往無法體諒，覺得老人故意在找麻煩，沒有意識到老人生病了，須帶來就醫。家庭暴力或虐待老人的事件也可能發生。

三、行為問題
 病人同時會出現日常生活能力退化，原本會做的事情可能漸漸不會做了。本來會煮菜，現在飯都會煮焦，菜也不會買了；漸漸連穿衣、洗澡都有問題。

失智症的病程發展
 初期一健忘期
 從最輕微的健忘、名字記錯，處理事情的能力減退，到出門不認得路回家，但吃飯穿衣還能自行打理。
 中期一混亂期
 此期精神症狀會很明顯，攻擊別人、到處亂跑、亂叫、整夜不睡。這是所謂的「譫妄行為」。這時吃飯、洗澡、穿衣就無法自己處理，大小便失禁。
 晚期一痴呆期
 這時會有嚴重的語言障礙，很少開口，甚至不大會吞食物。大部分時間都在床上。全身關節僵硬，這時期很容易因併發褥瘡，尿道感染及肺炎而致命。

從初期到晚期，可能在短短數年之間就變得嚴重。

失智症的治療
 正確的診斷才能有適當的治療。

治療失智症，分二個層面，一為病因的治療，另一為症狀的治療。首先要看它的病因是屬於哪一類，按治療的方式可分成藥物及非藥物治療二類：

一、藥物治療
 失智症的原因如果是中風引起的如血管性失智症，就該如治療中風的方法來處理，並減低其危險因素；如控制血壓、血糖、血脂、禁菸、適當運動來預防再次中風；如果是腦瘤或感染等其他原因就要針對不同的原因來治療。

如果是最常見的阿茲罕瑪氏病，目前有分不同時期不同症狀，加以治療。美國FDA已核准某些藥物，對於初期海茲海默症，可於用藥後3個月後改善一部分認知能力。這種新藥本院也有引進，只限於神經內科或精神科醫師可開立處方。晚期病人，此藥效則不明顯。其餘藥物包括：腦循環促進劑，另外醫師可開立一些藥物來減低其精神症狀。如不睡覺、幻覺、妄想、憂鬱及暴躁等行為症狀。

二、非藥物治療
 非藥物的治療包括：

1. 感覺刺激活動：例如陪病人聊天、作點簡單的手工、種花、看書。(如果病人以前有某些正當嗜好，應盡量讓他保持下去。)

2. 休閒運動：散步、跳舞。
 3. 音樂放鬆法。
 4. 適當的現實社交：不要讓病人太封閉於自己的家中。

失智症老人的照顧
 照顧失智症老人是一條漫長艱辛路，耐心與愛心及處理技巧是非常重要的。食衣住行都須有人長期照顧。一般照顧原則：

1. 注意病人的進食與營養。
 2. 安撫病人情緒，學習與患者溝通技巧。
 3. 注意病人的身體狀況：有無感冒、發燒、大小便、褥瘡等。
 4. 住所不宜經常變動，家中擺設儘量不要移動。
 5. 給患者一個固定的日常作息表，如：三餐、服藥、休息、活動等，用大字報寫下來給他看。
 6. 給予日常生活訓練，特別是對時間的觀念，可以掛大日曆及時鐘，提醒他日夜之分，並可念報紙、新聞給他聽。
 7. 避免讓病人誤食，注意安全，家中瓦斯爐、熱水器、打火機、火柴...等設備或物品，隨時注意病患使用之安全。
 8. 出外時要帶印有連絡資料之卡片或手鍊，一旦走失，較易找尋。

9. 儘量鼓勵病人發揮尚未退化之功能，如：進食、洗澡、整理自己衣物等。
 10. 照顧者要有耐心，不宜直接指責或糾正。
 11. 早期最好有熟悉的家人從旁協助，以安撫病人情緒，到後期則可依經濟狀況請居家看護或送至老人托養中心，並善用其他社會資源。
 12. 家屬需長期付出極大的愛心及耐心，要給自己適當的身心調適，最好有親友輪替照顧。
 13. 和經驗相同的家庭互相扶持，交換照顧心得。
 14. 照顧者應多看看老年失智症的書籍，並與醫療機構保持連繫。

照顧者的自我調適非常重要。長期照顧這類病人對身心是莫大考驗。有些家人會因此產生憂鬱症、焦慮及挫折感，須要適當的心理調適。

失智老人溝通技巧

1. 保持環境寧靜，減低噪音干擾，有需要時可先關掉電視機或收音機。
 2. 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。
 3. 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺問題，可使用助聽器及面對他說話，不宜高聲或急促說話。
 4. 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。避免用代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，例如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「食飯」和「飲水」是具體的。
 5. 問題要簡單，每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓患者有多項選擇，例如：「你吃蘋果或香蕉？」比「你喜歡吃什麼水果？」較為好。
 6. 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出適當反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。
 7. 當患者忘記整句句子時，可以重覆句子最後部份，以作提示。
 8. 需要時，展示將要進行活動的物品，並配合動作解釋。例如：拿毛巾、肥皂及衣服，以示患者將要沐浴。
 9. 談話時間不宜太長，因患者的集中能力低。當患者不能集中精神時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，或著其休息一會，或喝杯水，使其精神緩和恢復注意力。



100年2月7日協助本縣住民返鄉

協助玉里醫院「住民」返鄉過年

【摘錄自2011/01/28 聯合報】

「過年回家」對一般人而言可能稀鬆平常，卻是署立玉里醫院「住民」一年中最企盼的大事，在醫院與台鐵協助下，這場僅數百人春運，意義格外不同。

為避免對一般旅客造成影響，通常會選在春節疏運的首日，分別搭上往北及往南的列車。並會做「行前輔導」，座位也會盡量集中，但還是怕住民會跟著旅客下車，「一直都要緊盯著」，連他們上廁所也要跟前跟後。最大的壓力卻是到了車站「沒人來接」。所以事先都會與家屬或各地康復之友協會聯繫接應。

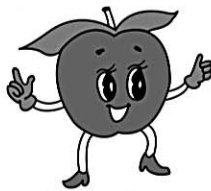
返鄉專車也成為住民最期待的事。為符合資格，住民也會特別配合治療；很多家屬因住民返家短住感覺他們「不一樣了」，後來就「接回去住住看」，因此重返家庭與社會。

玉醫孫院長說，返鄉專車「要冒很大的風險」，但這是有意義的事，堅持年年都要辦；他有感而發地說，日前發生「中指蕭」事件，把精神疾病更加標籤化，其實現在精神醫療趨勢是「將精神疾病一般化」，「大腦生病就跟肝、胃生病一樣」，只要治療好了，就跟一般人無異。

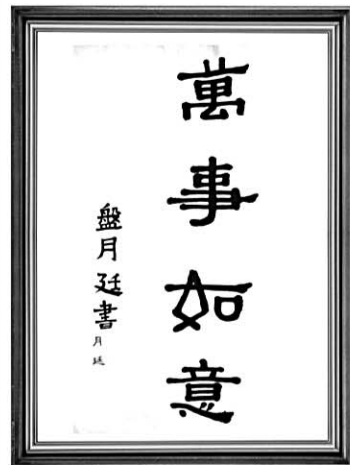


99年12月23日拜訪靜心康復之寮

致贈「蘋」安果、頒發投稿獎勵金，邀請加入為本會「團體會員」。



病友復健 書畫成果發表



DIY 製作 玉兔燈籠



99年12月24日辦理平安夜活動

安排基督教友唱聖歌、給予住民最誠意之祝福。



100年2月16日 參加苗栗縣政府 燈會活動



好 康 報 報

三灣活泉之家 樂活補給站 即將開辦

本會接受內政部及苗栗縣政府補助，自民國94年起，連續6年於三灣鄉辦理「三灣活泉之家樂活補給站」，今年預劃4月份開課，招收學員15名（不限障別），課程師資優良，內容豐富，歡迎有意願參加之身心障礙朋友主動聯繫。

指導單位：內政部、苗栗縣政府

主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會

協辦單位：三灣鄉公所、三灣鄉衛生所、三灣鄉救國團、為恭紀念醫院

活動名稱：三灣活泉之家樂活補給站

招生對象：設籍苗栗縣並領有身心障礙手冊者

活動時間：每週一至週五早上8:00~12:00，課程至11月30日

活動內容：舞蹈、繪畫、書法、歌唱、社區服務、體適能、律動、烹飪、手工藝、美術、閱讀、寫作等多項

聯絡電話：(037) 690846



學員成果分享



學員成果分享



學員成果分享



~照顧自己，才能給家人更好的照顧~

照顧家人的責任可能讓您的身體、心理及情緒都難以負擔。適時找你的支持網絡－親人、朋友或協談人員－他們會傾聽、瞭解，同時減輕您的負擔。

公益彩券回饋金補助 中華民國家庭照顧者關懷總會 提供家庭照顧者的服務：

1、心理協談 2、0800諮詢專線 3、抒壓室 4、舉辦各種照顧者支持活動

免費關懷專線：0800-580-097（我幫您，您休息）洽詢社工人員



100 年度行政院勞工委員會補助苗栗縣政府 辦理身心障礙者職業訓練一覽表

資料來源：苗栗縣政府網站公告

訓練單位 名稱	訓練職類	人數	訓練期程	辦理地點	電話/聯絡人
社團法人苗栗縣盲友愛心協進會	行銷人員訓練班(養成訓練)	15 人	6 月 15 日至 10 月 12 日 計 500 小時	後龍鎮自強街 218 號 (該會會址)	(037) 724695 /駱重智先生
社團法人苗栗縣文化觀光休閒產業經營發展協會	餐飲服務人員訓練班 (養成訓練)	16 人	4 月 11 日至 7 月 4 日 計 360 小時	頭份鎮大成中學	(037) 350608 /楊素卿小姐
社團法人台灣就業發展協會	複合式餐飲班(養成訓練)	15 人	4 月 4 日至 8 月 19 日 計 600 小時	公館鄉福星村 1 鄰 25 號	0918225201 /陳佳琪小姐
財團法人苗栗縣私立幼安教養院	中餐烹調班(養成訓練)	15 人	3 月 1 日至 7 月 29 日 計 600 小時	苗栗市新英里 8 鄰新英 105 號 (該院院址)	(037) 366995 /王秋媛小姐
財團法人苗栗縣私立幼安教養院	手工香皂製作班(養成訓練)	15 人	8 月 1 日至 11 月 4 日 計 220 小時	苗栗市新英里 8 鄰新英 105 號 (該院院址)	(037) 366995 /王秋媛小姐
社團法人苗栗縣肢體傷殘自強協會	OFFICE 軟體班(進修訓練)	15 人	5 月 16 至 9 月 2 日 計 200 小時	苗栗市經國路 851 號 苗栗縣身心障礙發展中心	(037)334792 /王際瑞小姐
社團法人苗栗縣文化觀光休閒產業經營發展協會	芳香療法(進修訓練)	15 人	6 月 14 日至 8 月 20 日 計 120 小時	苗栗市源林街 68 號 3 樓	(037) 350608 /楊素卿小姐

報名資格：設籍苗栗縣並領有身心障礙手冊者。

報名截止日期：即日起至各單位開訓前額滿為止



捐贈芳名錄

99年12月16日~100年3月10日

高震實業公司	8,000元	鄧詩蓉	120元
無名氏	34,450元	陳致潔	120元
邱垂敏	500元	無名氏	3,000元
黃照	10,000元	林邦彥	2,400元
劉鴻翠	2,500元	謝芝渝	1,200元
彭美鳳	1,000元	謝淑芬	1,200元
李超	2,000元	古茂源	300元
徐永生	2,000元	郭淑從	100元
張敏	1,200元	吳張宏杰	2,000元
張宏忠	120元	胡富枝	3,000元
彭宜君	120元	崔位西	2,000元

好消息

仁愛 何○嬌

春天來了！南風開始徐徐的吹，枯枝冒出了一抹新芽，宣告著春天的正式來臨。我感覺春天總給人一種充沛希望的感覺，讓人滿了衝勁，也滿了力量，也讓人的人心靈滿了喜悅。

有一首詩這麼寫著：閨中少婦不知愁，春月凝妝上翠樓，忽見陌頭楊柳色，悔教夫婿覓封侯。這個少婦看著春日的美景，她也後悔了叫她夫婿去覓官職的事了。

春天裏最喜歡的是蛙鳴，它熱鬧鬧的炒翻了一整個春天，它用聲音化成了掌聲，恭賀著春天的到來。

春天來了是滿了希望的好消息，一年之際在於春，春是四季的開始，一年的運作就有了好的起頭，也讓人覺得凡事都能事半功倍。春耕、夏耘、秋收、冬藏是四季的定律，有了春天辛勤的開始，也就有了後面豐厚的收穫。

心想事成的方法

東興院區 劉○初

新年到，我們常會聽到的吉祥話中有一句是「心想事成」，我們從實際面來看，這句話幾乎是不可能的。

我想發財，但財富往往遠離我；心想而事難成

我想健康，但疾病往往纏繞我；心想而事難成

我想成名，但環境往往阻撓我；心想而事難成

我想快樂，但苦難往往折磨我；心想而事難成

我想貢獻，但能力往往挫折我；心想而事難成

如果我們降低成大功、立大業、做大事的慾望，改為成小功、立小業、做小事，我們會發現「心想而事易成」，而且累積各個小事而成大事，使成大事變為有步驟、有可能，但不必有把握，謀事在人、成事在天。

先無所求，而後任一起心動念均竭力，使其縮減至最低小，則事易成，這便是「心想事成」的秘訣。

如果期望過大，遠超過自身能力，則無法心想事成。

如果期望降低，調整在自身能力範圍之內，則可能心想事成。

愛情與麵包

靜心康家 鍾○欽

從前聽老人說：「當愛情與麵包在抉擇時，該怎麼辦？」他必須選擇麵包，總不能為愛情而餓肚子；沒有麵包，愛情不能長久；有了麵包，愛情才能持久，精神上的需求，麵包是物質上的需求，聽完覺得很有道理。當然，愛情與麵包同時都能具備，最好不過了，就煩惱必為一餐，而麵包沒有愛情，卻悶悶不樂，整天猶如木頭，鬱鬱寡歡這不正是單身貴族，也是愛情能逍遙自在做個飽家。在戀愛中的男女，總是喜歡約會，手牽心連，談情說愛，對方為了自己，就全辭了，甚至出賣自己，這是不值得的。這是一個人受，還要顧及父母，在母心辛，所以要把你養大成材，飲水思源，不得已，因為彼此都非常優秀，愛情麵包沒有了父母，所謂親情愛情麵包皆無如此，才算得上是愛情與麵包的善美。

運動

後龍 蔣○鈴

常聽到有人說要活就要動這句話，運動能帶給人身心舒暢的感覺。晨間學校裡，操場上一群上年紀的阿婆們跳著土風舞，輕鬆自在的擺動身體，或隨著音樂揮著劍及扇子流出了汗水，像是魚兒在水中自由自在玩耍快樂無比，能讓身心舒坦而血液循環暢通，新陳代謝變成良好。

現代人常坐在辦公室，產生各種酸痛及壓力，造成肌肉提早老化，建議能在晚間走路減少身體上的不適。而每餐都很豐富大魚大肉，也使肥胖不在少數。所以政府提倡全民運動，使自己動起來，健康跟著來。不管游泳、跑步、走路、打球、騎腳踏車，都是對身心有益的活動，多方面的選擇可以促進身體更健康。

本身我喜歡打球、走路，醫生常說運動是不用吃藥的好點子，也就是說有活力就有體力，抗體好細菌不容易傷害我們，全身放鬆也如不用按摩的輕鬆。運動時暖身操不能忘，國中的運動會我曾200公尺跑第二名，表示我身體很好。流汗是一種體內排毒，再補充水分當然是排毒最佳功能了。

有運動習慣的人，身體狀況也良好，像明星跳舞扭動使身材標準，氣色紅潤不用化妝說話也很宏亮，那就是運動的因素，使人朝氣活現，要生病的機率也少了。

總之，運動是人們要常做的事，對自己好一點，多活動筋骨有益健康，假日全家一起爬山享受森林芬多精，讓緊張的一週得到舒緩，也是不錯的。在此，勸每個人愛上運動，因為它值得。

徵文啟示

歡迎精神病友們投稿，每篇文章限1,000字以內，恕不退稿。文稿若經本會刊登，每則奉酬新台幣300元整。來稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期。

投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 劉小姐 收

我的心聲

鍾○琳

各位病友您們好：寫字文人跟你們一樣是精神病患者，我叫鍾○琳。看到貴刊有些角落能給我們訴發內心的話，感謝您！希望藉此園地表達某些同樣症狀的人，他們一些心裡的話。

今日回診巧遇護士的一番話，由不得我也想提筆，與家族成員裡有相同病友的人互相鼓勵。現在的我依然在接受治療，酒是快樂的帖子，也是穿腸毒藥，我為了它瘋了近二十年有餘，加上本身與生俱來的本性，好苦！真的好苦！

精神病無論哪一種症狀都一樣，最重要聽醫生的話，內心無須保留，這樣出來的藥方是極品，按時服藥最重要。再來我們要以一種感恩的心對待護士，長久以來都是這群護士用耐心及愛心對待我們，所以一絲一毫不敬之心都不可以，當然他們是我們打屁聊天最重要的話題，譬如麗雪昨天夜裡如何、盈眸白班兇成怎樣，這些點點滴滴容有刊載在……

其實今日提筆最最重要的是，感謝父母在我得了這種病時沒有拋棄我，在就醫的這段路，有陳主任醫生及薛醫生及玉婷護理長帶領……謝謝你們的付出，我會乖乖的做個好榜樣，按時看診吃藥。

在這願跟病友及家屬們互相打氣，快來這個供我們傾訴心聲的天地，它屬於我們的，走筆僅供參考，但絕對是本人親手所寫，並無他人指導。

最後祝福貴刊長青，所有醫生們、護士小姊妹們，大家都長了一歲月，還是要再一次謝謝你們，畢竟不同於內科或外科的來匆匆去匆匆，讓我留下如此深刻的記憶。

去花博的心得

靜心康家 陳○秋

苗栗縣衛生局提供22名額，讓靜心康家能參加11月25日台北花博展，這是大家期待已久的旅遊。當天車子約七點半發車，天氣比較冷還下一點雨，大家還是高高興興的出門。

到達台北花博會場，因為下雨的關係，每一到二人都拿一把傘。在雨中，看花博的還是人山人海。我們總共分為四組，每一組都有老師及小組長，因為當天人很多，我們都跟緊自己的小組長，現場雨傘跟雨傘也是擠來擠去的。花博場地很大，我們選了幾個文化館，看到了很多花，還有各式各樣的植物，現場都是很精緻的花園。

當天的重頭戲是魯凱族的表演，由屏風劇團所表演，配合燈光效果真的很精彩，加上表演舞者的鮮豔服裝，是一場很出色的演出。儘管為了這僅僅40分鐘的表演，我們等了兩個鐘頭，還是覺得相當值得。

從這場表演當中，我們學習到魯凱族所敬畏的是百步蛇，代表的花是百合花，魯凱族悅耳的歌聲都令人讚嘆。從異族入侵開始百步蛇蛇的出現，為了想迎娶魯凱族的巴冷，百步蛇神答應率領魯凱族的戰士攻打異族，取回代表勝利的羽毛及象徵魯凱族的寶珠，由於整個表演安排很緊湊不知不覺40分鐘咻一聲就匆匆過去了。

返回途中，每個人都收到一盒很好吃的好點心，很期待下一次的旅遊。